

給食だより

2014年

7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

野菜はたくさん取りたいけれど、使い切れずに駄目にしてしまうことも多いかと思います。いつも新鮮な野菜を食べられるよう、それぞれの野菜にあった方法で保存してみましょう！

★ 野菜の保存方法

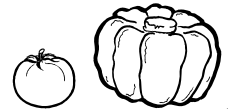
上手に保存して、新鮮な野菜
をおいしく食べましょう



種類	保存場所	保存方法
キャベツ	野菜室	芯をくりぬき、濡らしたペーパータオルを詰めて保存。切り口から傷むので外側の葉から使います。
青菜		濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れます。
トマト		ヘタを取ると傷みが早くなるので、つけたままラップに包みます。ヘタを下にして保存しましょう。
長ネギ		新聞紙などに包んで立てて保存します(泥つきは冷暗所へ)。 冷凍する場合は小口切りやみじん切りなど使う形に切っておくと便利です。 凍ったままそうめんの麺つゆなどへ入れればさっと溶けます！
大根		葉を切り、ラップや新聞紙にくるんで保存。 冷凍はすりおろした状態なら可能です。葉も、固くゆでてラップに包んで冷凍庫へ。種とワタを取り、密閉します。丸のままなら新聞紙に包んで冷暗所へ。
かぼちゃ		種とワタを取り、密閉します。丸のままなら新聞紙に包んで冷暗所へ。
さつまいも	冷暗所	泥がついたまま、新聞紙に包むか段ボールに入れて保存します。寒いところに弱いので、冷蔵庫は×。
じゃがいも		泥がついたまま乾燥した涼しい場所で保存します。日光に当たってしまうと緑色になり、有毒成分(ソラニン)ができるので必ず暗い所に置きましょう。冷凍保存はゆでてからバックに入れましょう。

傷みやすい野菜

きゅうり・もやし・青菜等は傷みやすいので早めに使い切りましょう。



<ナスとトマトのスパゲティー>

子ども2人分・大人2人分

給食レシピ

<材 料>

- ・スパゲティ(乾) 250g
- ・ナス 2本
- ・玉ネギ 1個
- ・ケチャップ 1カップ
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・トマト 1個
- ・ベーコン 150g
- ・ピーマン 3個
- ・粉末烏がらだし 小さじ2
- ・塩 少々

なすはフライパンで多めの油を使っ
て炒めるだけでもOK!
夏野菜がたっぷり食べられる人気メ
ニューです!



<作り方>

スパゲティーを茹でる。

ナスはいちょう切り(輪切りでもOK)、トマト・玉ネギ・ピーマンは2cmぐらいのざく切り、ベーコンは2cmぐらいに切る。

ナスは油で揚げて、ベーコン・玉ネギ・ピーマンをよく炒め、トマトは最後に加える。

調味料を全て加えて、茹でたスパゲティーにかけてできあがり!

エネルギー 319kcal(子ども1人分) 638kcal(大人1人分)